2015年油取扱説明書3

サラダ油

●オメガ6の植物油の総称で、JAS（日本農林規格）で認められた大豆油、コーン油、菜種油（キャノーラ油）、紅花油、米ぬか油、ひまわり油、綿実油、ゴマ油、落花生油の9種類を我が国ではサラダ油と呼んでいる。

●日本で使用されている代表的な油で、価格も安い。しかし、精製の段階で何度も高温処理をされていてミネラルやビタミンといった栄養は取り除かれ、体に有害な過酸化脂質が多量に発生している。

●脳は6割が油で出来ているので、このような酸化した油を体内に入れると、脳細胞の網膜がうまく機能せず、栄養の摂取や情報の伝達もうまくできなくなる。

キャノーラ油(菜種油)

●現在の日本で最も使用されている食用油。マーガリン、マヨネーズ、ドレッシングなどあらゆる食品人使われている。原料のキャノーラは、菜種を遺伝子組み換えによってエルカ酸という毒素を減らした品種。

●カナダの研究グループが品種改良に成功したので、「Canadian Oil Low acid」の頭文字を取って「Canola Oil」と呼ばれる。1000ccで213円なので水並みに安い。

●遺伝子組み換えの品種を使っているので、体がうまく活用できず、ヘキサンなどの溶剤を使って抽出されたものはかなり酸敗が進んでいる。生絞りのものもあるが、そこまで積極的に取らなくても良いと思われる。

ゴマ油

●たんぱく質やカルシウム、ビタミン、ミネラルと多くの栄養を含むので体に良く、焙煎タイプのものは香ばしい香りもする。

●セサミン、セサモリン、セサミノールといった天然の抗酸化物質が多量に含まれている。これらの抗酸化物質はゴマリグナンという総称で呼ばれ、オメガ6の酸敗によって発生するヒドロキシノネナール増加を防いでくれる。

●ゴマリグナンは肝機能を高めて、肝臓の活性酸素を減らすのでアルコールをスムーズに分解して、二日酔いの防止も期待できる。また、女性ホルモンと同じ働きをするので、ホルモンバランスを整えて、女性の更年期障害を改善させる事もわかっている。

エゴマオイル

●オメガ3の油で、人間の必須脂肪酸。オメガ3は脳細胞、精液、目の網膜を作るので、体の発育や老化防止には欠かせない。オメガ3が不足してくると、脳梗塞、ガン、情緒不安定、うつ病、インポテンツ、不妊症などになる。

●現在では多くの食品にサラダ油やキャノーラ油(オメガ6)が使われているので、オメガ3が不足しがちである。最近では豚や牛は遺伝子組み換えされたトウモロコシや大豆で育ち、牧草を食べないのでその肉や牛乳には全くオメガ3が含まれない。

●原種も日本で体に良いが、柔らかい油で酸化しやすいので炒め物や揚げ物には適さず、冷蔵保存で、ドレッシングやマヨネーズなどに使うと良い。

亜麻仁油

●オメガ3の油でαリノレン酸を50%以上含んでいる。単位グラムあたりの含有量は魚の約2倍。なので、血液をサラサラにして動脈硬化や便秘を予防し、炎症をおさえる効果がある。

●亜麻仁油の原料は亜麻という植物の種子で、カナダ・ロシア・北海道の寒冷地で育つ。油は酸化するのと、身土不二の観点からできるだけ国産のものを選びたい。

●加熱すると酸化しやすいので、ドレッシングやマヨネーズ、カルパッチョなどに使うのがお勧め。要冷蔵。

オリーブオイル

●オメガ9の油で植物油の中では固い方に分類される。そのため、加熱による酸化にも比較的強く、炒め物などにも使える。

●オレオカンタールという抗酸化物質が含まれていて、神経細胞の伝達をスムーズにしたり、炎症をおさえる働きがある。

●オリーブオイルはかなり玉石混淆なので以下の基準で選ぶ

・濃い色のガラス瓶に入っているもの　・とろみがあり、ピリッとして辛みがあるもの
・1cc=10円以上のもの　・低温圧搾法（コールドプレス法）で作られたもの

ココナッツオイル

●中鎖脂肪酸で分子量が小さいため、すぐに吸収されてエネルギーになる。（つまり、中性脂肪として体に蓄積されにくい）

●ココナッツオイルの消化には消化酵素もインスリンも必要としないので、膵臓への負担が少なく、糖尿病患者の治療などにも使う事ができる。通常、人間の体はブドウ糖を摂取して生きているが、ブドウ糖が十分に確保できない時は脂肪がケトン体に分解されて細胞の養分になる

●ウイルスや最近の細胞膜を破壊するので病気の予防や治療にもその利用が期待できる。しかも、抗生物質やワクチンのように副作用はない。なので、免疫を高めるし、母乳や病院食には中鎖脂肪酸が沢山含まれている。